

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

12 декабря 2023 г.

Сад 9 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,6	6,7	24,3	180	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,4	0,3	22,3	105	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	4,8	0,1	44	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3	3	14,2	95	0,5
Итого			431	12,1	14,8	60,9	424	1
II Завтрак								
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,6	0,2	23,5	100	0,2
Итого			180	0,6	0,2	23,5	100	0,2
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	5,7	2,1	17,6	114	8,9
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	18,9	11,8	13,3	235	13,8
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,2	3,9	29,3	169	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,2	0,3	14,1	68	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			653	31,2	18,2	89,3	646	22,7
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	79	8	10	1,8	129	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,8	31	0
Итого			259	8	10	9,6	160	0,2
Всего				51,9	43,2	183,3	1330	24,1

повар _____ Грибова И.Г.